



Nombre del Alumno: Eddy Damian Cruz Castañeda

*Nombre del tema: Influencias psicologicas en la eleccion
de alimentos*

Parcial: 04

Nombre de la Materia: Psicologia y Retos nutricionales

Nombre del profesor: Julibeth Martinez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en nutrición

Cuatrimestre: 03

La asignatura Psicología y retos nutricionales representa una valiosa oportunidad para comprender la compleja interrelación entre los factores psicológicos y la nutrición humana. No se trata solo de estudiar qué y cuánto comen las personas, sino de explorar por qué lo hacen, cómo se relacionan emocionalmente con la comida y de qué manera el entorno moldea sus elecciones alimentarias. En esta materia, el enfoque va más allá de lo biológico y fisiológico para integrar elementos de la mente, la conducta, la cultura y la sociedad, con el objetivo de formar profesionales capaces de intervenir en el campo de la nutrición desde una perspectiva más empática, ética y completa.

A lo largo de esta asignatura, se examinan múltiples dimensiones que influyen en la conducta alimentaria. Por ejemplo, se analiza la motivación como motor principal de la elección alimentaria, ya sea por placer, recompensa, tradición o necesidad fisiológica. Además, el aprendizaje alimentario es clave para entender cómo las experiencias tempranas y las normas familiares moldean los hábitos alimenticios, a menudo desde la infancia. Otro punto de estudio es la percepción corporal, que en muchas personas está distorsionada debido a presiones sociales, estándares estéticos poco realistas y la constante exposición a contenidos que refuerzan ideales inalcanzables, especialmente en redes sociales.

La influencia del entorno social y familiar también juega un papel fundamental. Las decisiones sobre qué comer o evitar no se toman en aislamiento, sino que están profundamente condicionadas por el contexto inmediato: lo que se ofrece en casa, las costumbres del grupo, las normas culturales, e incluso el marketing alimentario, que constantemente promueve productos que no siempre son saludables, pero que se presentan como deseables o necesarios.

En este sentido, la asignatura también se adentra en el análisis de cómo las emociones como el estrés, la ansiedad o la tristeza pueden alterar la forma en la que una persona se alimenta. Muchas veces, se come por impulso emocional más que por hambre real, lo que puede desencadenar trastornos alimentarios como la anorexia nerviosa, la bulimia, el trastorno por atracón o incluso condiciones más recientes como la ortorexia, caracterizada por una obsesión patológica por comer sano. Estos trastornos requieren no solo un tratamiento nutricional, sino también psicológico, que atienda el origen emocional y conductual de la problemática.

Además del enfoque clínico, la materia aborda los retos nutricionales contemporáneos, como la alarmante prevalencia de la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), muchas de las cuales están relacionadas con estilos de vida poco saludables. Se reflexiona también sobre los peligros de las dietas extremas

las modas alimentarias y los mitos que circulan en redes sociales sin base científica, pero que impactan profundamente en la percepción de la comida y el cuerpo. Todo ello genera una relación disfuncional con los alimentos que puede llevar a la culpa, la obsesión o el abandono de prácticas saludables.

Frente a este panorama, la asignatura no solo proporciona conocimiento teórico, sino que propone estrategias psicológicas aplicadas, tales como la educación alimentaria consciente, el fomento de hábitos saludables a largo plazo y el acompañamiento empático del paciente. Estas herramientas son fundamentales para el trabajo interdisciplinario entre nutrición y psicología, y permiten abordar la alimentación desde una perspectiva más comprensiva y libre de juicios.

En suma, estudiar Psicología y retos nutricionales permite adquirir una mirada integral del comportamiento alimentario humano. No se trata simplemente de saber qué alimentos son saludables o no, sino de entender que cada elección alimentaria está atravesada por la historia personal, las emociones, la cultura y el contexto. Gracias a esta asignatura, el profesional en nutrición se fortalece no solo en conocimientos técnicos, sino también en sensibilidad, ética y humanidad, capacidades esenciales para intervenir de manera efectiva en los distintos desafíos nutricionales del presente.